

佐藤信夫先生と学ぼう！実技・けが予防・栄養知識 「フィギュアスケート講座」を開催！

令和2年2月8日（土）に、横浜市スポーツ医科学センター研修室及びKOSE新横浜スケートセンターにおいて、未来のスポーツリーダー養成事業*として、『佐藤信夫先生と学ぼう！実技・けが予防・栄養知識「フィギュアスケート講座」』を開催します。（参加無料）

小・中学生のフィギュアスケート選手に必要な医科学的知識や実技を、一日で受講できます。けが予防の方法や実技を、トップスポーツに関わる専門家が分かりやすく説明します。

当日の取材を心よりお待ち申し上げます。

※「未来のスポーツリーダー養成事業」とは

小中高生を対象に、けがの予防や正しいトレーニング方法を指導することで、未来のスポーツリーダーを育成し、横浜市のスポーツ環境の充実に貢献することを目的としています。（横浜市補助事業）

カリキュラム

<p>1. 【講義】16:20~16:50 (30分) 会場：横浜市スポーツ医科学センター大研修室</p> <p>「フィギュアスケート選手に起こりやすい けがとその予防」</p> <p>講師：来住野 麻美（きしの あさみ） 横浜市スポーツ医科学センター 理学療法士</p>	<p>2. 【講義】17:00~17:30 (30分) 会場：横浜市スポーツ医科学センター大研修室</p> <p>「パフォーマンス向上と けが予防のための食事」</p> <p>講師：高木 久見子（たかぎ くみこ） 横浜市スポーツ医科学センター 管理栄養士</p>
講義終了後、実技会場に移動します。	
<p>3. 【実技】18:15~19:15 (60分) 会場：KOSE新横浜スケートセンター</p> <p>「ジュニア選手が身につけておきたいスケートティング」</p> <p>講師：佐藤 信夫（さとう のぶお）先生</p> <p>KOSE新横浜スケートセンターヘッドコーチ （多くの日本トップ選手を指導） 日本フィギュアスケートインストラクター協会会長 スコーバレー五輪、インスブルック五輪男子シングルス日本代表</p>	<p>※班に分かれて練習します。 ※ご自身の練習に必要な用具は全てご持参ください。 ※保護者の方はリング外からの見学となります。</p>

お問い合わせ先

公益財団法人横浜市体育協会 横浜市スポーツ医科学センター
企画運営課長 小倉孝一 Tel 045(477)5050